

heit verlief nicht glücklich, eine militärische Ausbildung brach er ab, wechselnde Studiengänge und Frauenkontakte prägten seine frühe Schaffensperiode. In Paris fand er bis zum 1. Weltkrieg seine zweite Heimat und war als Dichter, Schriftsteller und Übersetzer überaus aktiv. Anfang 1916 wurde Rilke jedoch vom österreichischen Militär eingezogen, konnte aber nach seiner Grundausbildung im Kriegsarchiv und Pressequartier arbeiten. In diese Zeit fällt ein an die Schauspielerin Lia Rosen (1893-1972) gerichteter eigenhändiger Brief, der samt Originalumschlag erhalten blieb und den wir hier in Auszügen zeigen möchten:



Foto: Briefmarkensammlerverein Ettlingen

Das an „Fräulein Lia Rosen, Hôtel „Riedhof“, Schlüsselgasse, Wohnung No. 6, Wien VIII.“ adressierte Couvert ist mit 5 österreichischen Freimarken der Serie von 1908 mit dem Altersportrait von Kaiser Franz Joseph I. frankiert, und zwar mit 4 Exemplaren der 5 Heller grün sowie 1 Exemplar der 25 H blau, die alle mit dem Wiener Ortsstempel vom 17.3.1916 entwertet sind. Rilke schreibt in seinem Brief, der vom gleichen Tag datiert: „Liebe Lia Rosen, wir sehen uns gar nie, das kommt daher, dass ich immer, nach meinem Amtstag, ohne alle Energie und Expansion bleibe, ich sehe hinaus und sitze mit einem Buch in meiner Sofaecke: das ist das Äußerste, was ich aufbringe, oft nicht einmal das.“ Auch kündigt er an, demnächst von Wien-Hietzing „wieder in die Stadt zu ziehen: Die Trambahnen werden jetzt immer voller und das lange Hin- und Herfahren ermüdet mich.“ Rilkes melancholische und resignative Worte sowie seine Klagen über die ermüdende Monotonie der Alltagszwänge passen letztlich auch zum Gitterdasein seines „Panthers“. Noch am 17.3.1916 traf der per Rohrpost versandte und mit „Ihr R.M.Rilke“ unterschriebene Brief bei Lia Rosen ein. - Rilkes Worte „Ohne alle Energie und Expansion“ hätten 1916 übrigens auch gut den Zustand der österreichischen Monarchie und ihrer Armee beschrieben. Kontaktadressen: [www.bsv-ettlingen.de](http://www.bsv-ettlingen.de) Ralf Vater, 07243/13420, Rolf Schulz, 07243/939514

## Sozialverband VdK - OV Ettlingen

### Rehamaßnahme der VdK hilft

Immer wieder wird eine notwendige und vom Arzt empfohlene Rehamaßnahme abgelehnt. 60 % der Anträge auf Rehamaß-

nahmen werden von den Krankenkassen abgelehnt. Wichtig ist es jetzt für den Versicherten fristgerecht Widerspruch einzulegen. Wir, der VdK, helfen Ihnen bei dem oft beschwerlichen Kampf für die Rehamaßnahme. Die Krankenkasse hat in ihrer Aufgabe alles zu tun, um Sie bei der Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit zu unterstützen. Es ist zermürend, wenn man sich in einem gesundheitlichen Notstand befindet und noch einen Kampf mit der Kasse um notwendige Maßnahmen führen muss. Ein kranker Mensch hat oft selbst nicht mehr die Kraft und Energie zu kämpfen. Deshalb rufen Sie uns an, wir als Sozialverband sind für Sie da. Unsere Rechtsabteilung und geschulte Mitarbeiter werden Ihnen helfen. In Ihrem Ortsverband sind wir für Sie telefonisch erreichbar unter folgenden Nummern  
Albert Tischler Ortsverbandsvorsitzender  
Tel. 07203/ 3469808 Mobil 0170/9573638  
Manfred Lovric stellv. Ortsverbandsvorsitzender 0157/88083770  
Wir wünschen Ihnen Gesundheit und halten Sie Abstand damit wir Sie bald wiedersehen

## Pfadfinderbund Süd e.V. Stamm Franken

### Nistkästen aufhängen

In einem gemeinsamen Einsatz mit dem Kleintierzuchtverein Bruchhausen hat die Bruchhausener Sippe Alemannen bereits im Dezember Nistkästen gefertigt. Nun hängen sie diese am vergangenen Sonntag an verschiedenen Bäumen und Sträuchern auf, so dass die Vögel einziehen können. Neben dem Basteln und Aufhängen werden es die Pfadfinder auch übernehmen, im Herbst die Nistkästen wieder zu säubern. Wir danken dem Kleintierzuchtverein für die erfreuliche Zusammenarbeit und diese Möglichkeit, Werken mit Naturschutz zu verbinden. Internet: [www.pfadfinderbund-sued.de](http://www.pfadfinderbund-sued.de) Kontakt: Pfadfinderbund Süd, Stamm Franken, Katja Rull, Tel. 07243/78930



Foto: PBS

## Jehovas Zeugen

### Besondere Zusammenkunft per Video-stream

Sonntag, 21.03. 10:00 Uhr

### "Eine besonders kostbare Perle - habe ich sie gefunden?"



Eine besonders kostbare Perle Foto: JZ

Im März wird in allen Versammlungen von Jehovas Zeugen ein besonderer Vortrag gehalten. Darin wird das Thema behandelt: "Eine besonders kostbare Perle - habe ich sie gefunden?"

In diesem Vortrag werden zwei Gleichnisse von Jesus besprochen und es wird erklärt, wie man das, was man daraus lernt, im täglichen Leben anwenden kann. Es werden unter anderem folgende Fragen beantwortet:

- Was ist die Lösung für die Probleme der Menschheit?
- Was ist das Königreich des Himmels?
- Was hat das mit dem biblischen Gleichnis von der besonders kostbaren Perle zu tun?

### Wie laufen unsere Zusammenkünfte ab?

Jehovas Zeugen haben pro Woche zwei reguläre Gottesdienste (Hebräer 10:24, 25).

Im Mittelpunkt dieser öffentlichen Zusammenkünfte steht die Bibel und wie man sie im Alltag lebendig werden lässt.

In unseren Zusammenkünften steht das gemeinsame Lernen im Vordergrund.

Bei den meisten Programmpunkten können alle aktiv mitmachen. Das Programm beginnt und endet mit Lied und Gebet.

Man muss kein Zeuge Jehovas sein, um unsere Gottesdienste zu besuchen.

Jeder ist herzlich eingeladen, einmal dabei zu sein. **Dazu gibt es auch ein kurzes Video auf unserer Webseite: [www.jw.org](http://www.jw.org) mit dem Thema: "Das erwartet Sie in einem Königreichssaal".**

Für weitere Hinweise zur Teilnahme an unseren Zusammenkünften können Sie sich an einen Zeugen Jehovas wenden.

Sie haben auch die Möglichkeit auf dem Anrufbeantworter unserer Gemeinde Ihre Kontaktdaten zu hinterlassen.

Wir rufen Sie gerne zurück. Tel.: 07243/3507344. Weitere Informationen zu Jehovas Zeugen auf [www.jw.org](http://www.jw.org).

## Aus den Stadtteilen

### Stadtteil Bruchhausen



### Ortsverwaltung

#### Landtagswahlen 2021

#### Dank an das Ordnungsamt

#### Dank an die Bruchhausener Wahlhelfer

Die Wahlen sind gelaufen, die Ergebnisse bekannt, der Alltag kehrt wieder ein. Wir

gratulieren den Ettlinger Bewerberinnen MdL Barbara Saebel, MdL Christine Neumann-Martin zu ihrem erneuten Einzug in den Landtag und Alina Trauschel zu ihrer Erstwahl.

Viel Arbeit um Vorfeld hatte unser Ettlinger Ordnungsamt zu leisten - insbesondere vor dem Hintergrund „Corona“. Vieles musste **zusätzlich** bedacht werden: Abstand, Maske, Desinfizierung, Spuckwände, Security. Alles hat gut geklappt. Danke!

Ein ganz **besonderer Dank** gilt den 29 ehrenamtlichen Wahlhelfern in besonderen Zeiten dafür, dass sie trotz Corona bereit waren, ihr Wahlamt anzunehmen.

Für den Ortschaftsrat

Wolfgang Noller

Ortsvorsteher



Nach der Wahl

Foto: Georg Reiser

## VHS

### Aktuelle Angebote

#### G3333 Online:

##### Starte in den Sonntag mit Yoga

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04., jeweils 09-10 Uhr

Starte mit kraftvollen, harmonischen und fließenden Yoga-Bewegungen energiereich in den Sonntag! Alle Übungen sind für Einsteiger gut geeignet und vermitteln Freude an gesunder Bewegung für Körper & Geist. Benötigt wird: Bequeme Kleidung, Yogamatte

#### G3334 Online: Das Beste aus Functional Fitness & HIIT & BBP für einen kraftvollen Sonntag

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04., jeweils 10:30-11:30 Uhr

Nutze den Sonntag für ein schönes Workout und starte in den Vormittag mit einer starken Mischung aus drei Elementen: zum Einstieg eine Ganzkörper-Erwärmung mit Elementen aus Aerobic & Functional Fitness, dann der Übergang zu einem kraftvollen Mittelteil mit Übungen aus dem intensiven Intervalltraining (HIIT) und zum Abschluss der perfekte Ausklang mit einer Serie für Bauch-Beine-Po (BBP).

Benötigt wird: Bequeme Kleidung, Yogamatte

### A1104 Präsenz: Nordic Walking für Einsteiger (in Kooperation mit dem TV05 Bruchhausen)

6x samstags, 10.04. - 22.05., jeweils 10:30 - 11:30 Uhr, Parkplatz Vereinsanlage

Nordic Walking ist eine Ausdauersportart, die das fitnessorientierte Gehen als Grundlage hat und mit Nordic-Walking-Stöcken durchgeführt wird. Es ist für viele verschiedene Alters- und Personengruppen geeignet und kann unterschiedlich intensiv durchgeführt werden. Machen Sie sich beim Kurs für Einsteiger mit der richtigen Technik vertraut und nutzen Sie die effektiven Bewegungen an der frischen Luft auch zum Austausch in der Gruppe. Das Training findet bei jedem Wetter statt!

Mitzubringen: Walking-Stöcke, Lauf- oder leichte Wanderschuhe, bequeme Funktionskleidung

#### Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar)

Tel. 07243 101-484/-483,

Fax 07243 101-556

E-Mail: vhs@ettlingen.de,

Homepage: www.vhsettlingen.de

## Luthergemeinde

### Interaktiver Oster-Erlebnis-Weg



Foto: Denise Hilgers

Liebe Familien, kindgerecht die biblische Ostergeschichte erleben und dabei selber kreativ werden? Das geht während der Osterferien tagsüber vom 29.3. - 10.4.

(außer zu den Gottesdienstzeiten!) an sieben Stationen in und um das Gemeindezentrum an der Meistersingerstraße.

Weitere Infos dazu, unter der Rubrik "Kirchliche Nachrichten".

### Eine Woche Zeit ...

... für ein einfaches Leben. Mehr unter "Kirchliche Nachrichten" oder unter [www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)

### Online-Kirchcafé

Herzliche Einladung zur Begegnung von Angesicht zu Angesicht - im Online-Kirchcafé.

**Sonntags um 18.30 Uhr.** Zuganglink und Einwahldaten für die telefonische Einwahl finden Sie unter [www.luthergemeinde-ettlingen.de](http://www.luthergemeinde-ettlingen.de)

## TV 05 Bruchhausen e.V.

### Liebe Sportlerinnen und Sportler!

#### Liebe Eltern unserer Judo- und Turnkinder!

Nach fast vier Monaten Lockdown und somit ohne die Möglichkeit des Vereinssports, zeichnen sich nach der letzten Bund-Länder-Konferenz stufenweise Lockerungen der bisherigen Corona-Maßnahmen ab, die auch eine sinnvolle Durchführung von (Kontakt-) Sport ermöglichen.

Wir haben uns dazu entschieden, **den Sportbetrieb nach den Osterferien** wieder aufzunehmen.

Allerdings nur, wenn die Inzidenz im Landkreis Karlsruhe deutlich unter 100 ist - bei einer Inzidenz von 100 und mehr, sind wir gezwungen, den Sportbetrieb wieder einzustellen.

Bei Fragen, ob oder unter welchen Voraussetzungen der Sportbetrieb der einzelnen Gruppen wieder aufgenommen wird, können die Übungsleiter Auskunft erteilen.

Wir freuen uns Euch wieder bei uns begrüßen zu können - auch wenn der Vereinssport sicherlich noch unter erschwerten Rahmenbedingungen stattfinden wird.

## Deutsches Rotes Kreuz

### Blutspenden weiterhin dringend benötigt

Die Bestände der Blutspenden sind in den letzten Tagen stark gesunken.

Eine ausreichende Anzahl an Blutspenden ist für die Heilung und Lebensrettung ein wichtiges Kriterium.

Wir laden Sie zum nächsten Blutspendetermin am

Dienstag, 23. März 2021  
von 14.30 Uhr bis 19.30 Uhr  
Franz-Kühn-Halle im  
Sportzentrum Bruchhausen

ein.

Um den erforderlichen Abstand zwischen allen Beteiligten gewährleisten zu können und um Wartezeiten zu vermeiden, findet die Blutspende mit vorheriger Online-Terminreservierung statt:

<https://terminreservierung.blutspende.de/m/ettlingen-bruchhausen>

Blutspenden werden beim DRK unter Kontrolle und in Absprache mit den Aufsichtsbehörden durchgeführt.

Kommen Sie nur zur Blutspende, wenn Sie sich gesund und fit fühlen.

Wenn Sie zu einem Corona-Fall Kontakt hatten oder wenn Sie in den letzten Wochen in einem Risikogebiet waren, dürfen Sie nicht an der Blutspende teilnehmen.

Wir danken für Ihr Kommen.

## Kleintierzuchtverein Bruchhausen C461

### Pflanzaktion

Die Mitglieder des Kleintierzuchtvereines C 461 haben während den letzten Monaten in ca. 400 Arbeitsstunden die an unser Vereinsgelände angrenzende Gansgrabenfläche geputzt, heißt Bäume und Hecken geschnitten sowie Gestrüpp und Unrat beseitigt. Den Graben selbst haben wir ausgeschachtet, damit er bei Regen wieder Wasser führt.

Bei der Neubepflanzung haben wir insbesondere Hecken und Sträucher verwendet, die für die Wildvogelbrut und für den Insektenschutz besonders geeignet sind. Unser Vereinsmitglied Hans Peter Strebovsky der als gelernter Landschaftsgärtner, über das notwendige Fachwissen verfügt, hat diese

Aktion organisiert. Das Gartencenter Iben hat uns bei der Auswahl der Pflanzen mit beraten.

Die Kinder und Jugendlichen der Pfadfinder Bruchhausen haben sich spontan bereit erklärt Nistkästen zu basteln, die sie an geeigneten Stellen auf unserem Vereinsgelände anbringen werden. Hierfür unser Dank an die Pfadfinder. Hoffen wir, dass die Nistkästen bald bewohnt sind und wir uns alle über eine gute Vogelbrut freuen dürfen.

Am Samstag, 6.3. wurde diese Pflanzaktion im Beisein von Ortsvorsteher Wolfgang Noller und dem Ortschaftsrat Reinhard Schriber auf unserem Vereinsgelände „vorläufig“ abgeschlossen.

Die Mitglieder des Kleintierzuchtvereines werden die Neupflanzungen bewässern und grundsätzlich den Gansgraben künftig pflegen. Wir sind sicher, dass bereits im nächsten Jahr die gepflanzten Hecken und Sträucher blühen und Früchte für die Wildvogelfütterung tragen.

Wir sehen diese Aktion, neben dem aktiven Vogel- und Insektenschutz, als Maßnahme unser Vereinsgelände noch attraktiver für die Bevölkerung zu machen.

Unser Dank gilt dem Ortschaftsrat Bruchhausen, der diese Aktion finanziell und ideell unterstützte.



Helfer der Pflanzaktion beim KTZV C461  
Foto: Heinrich Frietsch

## Stadtteil Ettlingenweiler



## Volkshochschule Ettlingenweiler

### Aktuelle Angebote

#### G3333 Online:

##### Starte in den Sonntag mit Yoga

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04., jeweils 09-10 Uhr

Starte mit kraftvollen, harmonischen und fließenden Yoga-Bewegungen energiereich in den Sonntag! Alle Übungen sind für Einsteiger gut geeignet und vermitteln Freude an gesunder Bewegung für Körper & Geist. Benötigt wird: Bequeme Kleidung, Yogamatte

#### G3334 Online: Das Beste aus Functional Fitness & HIIT & BBP für einen kraftvollen Sonntag

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04., jeweils 10:30-11:30 Uhr

Nutze den Sonntag für ein schönes Workout und starte in den Vormittag mit einer starken Mischung aus drei Elementen: zum Einstieg eine Ganzkörper-Erwärmung mit Elementen aus Aerobic & Functional Fitness, dann der Übergang zu einem kraftvollen Mittelteil mit Übungen aus dem intensiven Intervalltraining (HIIT) und zum Abschluss der perfekte Ausklang mit einer Serie für Bauch-Beine-Po (BBP).

Benötigt wird:

Bequeme Kleidung, Yogamatte

#### G1333 Präsenz: Lachyoga - Bring mehr Lachen in Dein Leben!

10x montags, 12.04. - 21.06., jeweils 18:30 - 19:30 Uhr, Horbachpark / Pavillon

Gerade jetzt haben wir das Lachen nötiger denn je, denn es stärkt Immunsystem und Lunge, es steigert das seelische Wohlbefinden - sowohl kurzfristig, als auch langfristig bei regelmäßiger "Anwendung" - und es schafft Verbundenheit zwischen Menschen. Nach einer kurzen Einführung in die Entstehung und Grundlagen der Methode werden viele verschiedene Lachyoga-Übungen praktiziert. So starten Sie jeden Montagabend lachend und gut gelaunt in die neue Woche! Das Training findet bei jedem Wetter statt. Bitte mitbringen: Bequeme, wetterangepasste Kleidung, Getränk

#### Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar) Tel. 07243 101-484/-483, Fax 07243 101-556  
E-Mail: vhs@ettlingen.de,  
Homepage: www.vhsettlingen.de

## Luthergemeinde

### Interaktiver Oster-Erlebnis-Weg

Liebe Familien, kindgerecht die biblische Ostergeschichte erleben und dabei selber kreativ werden? Das geht während der Osterferien tagsüber vom 29.3. - 10.4. (außer zu den Gottesdienstzeiten!) an sieben Stationen in und um das Gemeindezentrum an der Meistersingerstraße.

Weitere Infos dazu, unter der Rubrik "Kirchliche Nachrichten".

### Eine Woche Zeit ...

... für ein einfaches Leben. Mehr unter "Kirchliche Nachrichten" oder unter [www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)

### Online-Kirchcafé

Herzliche Einladung zur Begegnung von Angesicht zu Angesicht - im Online-Kirchcafé. Sonntags um 18.30 Uhr. Zugangslink und Einwahldaten für die telefonische Einwahl finden Sie unter [www.luthergemeinde-ettlingen.de](http://www.luthergemeinde-ettlingen.de)

## Kindergarten St. Elisabeth

### Neue Außenspielfelder

Endlich hat das Warten auf unser neues Spielhaus ein Ende. Anfang März öffneten sich die Tore für Bagger und Laster. Eine riesige

Baustelle nahm Einzug in den Kindergarten. Es wurde baggert und das Fundament für das neue Kletterhaus mit Stützen geschaffen. Dann kamen die vorgefertigten Teile wie Häuser, Rampen, Brücken... auf den Lastern angefahren. Eifrig bauten die Arbeiter die Teile zusammen und es entstand eine große Kletterlandschaft. Diese bietet einen Bereich für die jüngeren und einen etwas anspruchsvolleren Part für die älteren Kinder: Ein Haus mit zwei Ebenen, eine Schräge zum Hochziehen, eine Wackelbrücke, die zu einem niedrigeren Häuschen führt uvm. Die Kinder klebten an den Fensterscheiben und verfolgten jeden Schritt mit aufgerissenen Augen und Mund. Dem nicht genug, eröffnete sich eine weitere kleine Baustelle. Es wurde unser Wassertisch, der wegen Fäulnis letztes Jahr abgerissen werden musste, ebenfalls erneuert.

Am Dienstag war es dann endlich so weit. Nach der Abnahme und Freigabe der Spielgeräte dürfen und werden diese eifrig bespielt. Vielen lieben Dank an alle Mitwirkenden, die uns diesen Traum erfüllt haben.

Weitere Informationen aus unserem Kindergarten:

Seit Ende Februar haben die MitarbeiterInnen des Kindergartens die Möglichkeit, sich gegen das Coronavirus testen zu lassen.

Hierzu ein ganz besonders großes Dankeschön an den hiesigen Hausarzt Dr. Marx, der uns zum Testen vor Ort in unserem Kindergarten sein kompetentes und nettes Team (Frau Maier und Frau Utz) zweimal in der Woche zur Verfügung stellt. Vielen Dank, wir wissen dieses großartige Angebot und diesen super Service sehr zu schätzen.



Spielhaus

Foto: K.M.

Neben der **112** ist

Ihre **Hausnummer**  
die wichtigste

Nummer bei einem Notfall!

## Musikverein Ettlingenweier e.V.

### Nachruf

Der Musikverein Ettlingenweier trauert um sein Ehrenmitglied

#### Rudolf "Rudi" Görze.

Am 9. März verstarb unser Ehrenmitglied im Alter von 98 Jahren.

Am 1. Oktober 1957 trat er in unseren Verein als förderndes Mitglied ein.

Über viele Jahre hat er alle Bühnenbilder, Plakate und vieles mehr für den Verein gestaltet.

Er war sowohl ein eifriger Besucher der MVE-Treffs als auch unserer Veranstaltungen.

Seine Verdienste und das, was er für den Verein als Künstler ehrenamtlich geleistet hat, kann man mit Worten nicht beschreiben.

In großer Dankbarkeit und mit der Erinnerung an viele schöne Stunden werden wir ihm stets ein ehrendes Andenken bewahren.

### Mundart trifft Musik wird verschoben

Das Thema Corona und die damit verbundenen Einschränkungen beherrschen immer noch unseren Alltag. Daher müssen auch wir unser Event nochmals verlegen. Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass wir bereits einen neuen Termin ausgemacht haben. **Der neue Termin ist am Samstag, 14.5.2022.** Ihre Karten vom 25.4.2020 behalten ihre Gültigkeit.

Die Sitzplätze sind ebenfalls die gleichen. Sie haben aber auch folgende Möglichkeiten:

- Rückgabe der Karten und Sie erhalten den Eintrittspreis zurück.
- Rückgabe der Karten und sie spenden uns den Eintrittspreis für die Jugendarbeit

Ab dem 01. Oktober 2021 können Sie wieder neue Bestellungen aufgeben. Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter 07243938479 oder per Mail unter [karten@mv-ettlingenweier.de](mailto:karten@mv-ettlingenweier.de). Wir freuen uns, wenn wir Sie dann zu diesem Event begrüßen dürfen.

### Proben

Die Proben für die Jugend- und Hauptorchester sind weiter ausgesetzt. Wir sind mit den zuständigen Stellen in Verbindung und warten auf die Ansage, wann wir wieder beginnen dürfen. Bis dahin bleibt gesund.

### Reinschauen

Weitere Infos zum Verein und unseren Ausbildungsmöglichkeiten unter [www.mv-ettlingenweier.de](http://www.mv-ettlingenweier.de) oder unter 07243938479

## Stadtteil Oberweier



### Ortsverwaltung

#### Ortsverwaltung geschlossen

Am Dienstag, 23. März 2021, bleibt die Ortsverwaltung geschlossen.

### VHS

#### Aktuelle Angebote

##### G3333 Online:

##### Starte in den Sonntag mit Yoga

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04., jeweils 09 - 10 Uhr

Starte mit kraftvollen, harmonischen und fließenden Yoga-Bewegungen energiereich in den Sonntag! Alle Übungen sind für Einsteiger gut geeignet und vermitteln Freude an gesunder Bewegung für Körper & Geist.

Benötigt wird:

Bequeme Kleidung, Yogamatte

##### G3334 Online: Das Beste aus Functional Fitness & HIIT & BBP für einen kraftvollen Sonntag

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04., jeweils 10:30 - 11:30 Uhr

Nutze den Sonntag für ein schönes Workout und starte in den Vormittag mit einer starken Mischung aus drei Elementen: zum Einstieg eine Ganzkörper-Erwärmung mit Elementen aus Aerobic & Functional Fitness, dann der Übergang zu einem kraftvollen Mittelteil mit Übungen aus dem intensiven Intervalltraining (HIIT) und zum Abschluss der perfekte Ausklang mit einer Serie für Bauch-Beine-Po (BBP).

Benötigt wird:

Bequeme Kleidung, Yogamatte

##### A1301 Präsenz: BODYART - Training für den ganzen Körper

12x donnerstags, 15.04. - 08.07., jeweils 19:00 - 20:00 Uhr, Sporthalle der Grundschule Oberweier

BODYART ist ein intensives, ganzheitliches Körpertraining und basiert auf den 5 Elementen der Chinesischen Medizin. Durch spezielle Übungen werden Kraft, Flexibilität und Balance miteinander verbunden. BODYART ist ein Barfußsport mit Musik, der den Körper durch regelmäßiges Training stärkt. Bitte mitbringen: Yogamatte, Handtuch, Getränk

Bitte beachten Sie: Am 27.05. und 03.06. findet der Kurs online statt!

#### Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar)

Tel. 07243 101-484/-483,

Fax 07243 101-556

E-Mail: [vhs@ettlingen.de](mailto:vhs@ettlingen.de),

Homepage: [www.vhsettlingen.de](http://www.vhsettlingen.de)

## Luthergemeinde

### Interaktiver Oster-Erlebnis-Weg

Liebe Familien, kindgerecht die biblische Ostergeschichte erleben und dabei selber kreativ werden? Das geht während der Osterferien tagsüber vom 29.3.-10.04. (außer zu den Gottesdienstzeiten!) an sieben Stationen in und um das Gemeindezentrum an der Meistersingerstraße.

Weitere Infos dazu unter der Rubrik "Kirchliche Nachrichten".

### Eine Woche Zeit ...

#### ... für ein einfaches Leben.

Mehr unter "Kirchliche Nachrichten" oder unter [www.klimafasten.de](http://www.klimafasten.de)

### Online-Kirchcafé

Herzliche Einladung zur Begegnung von Angesicht zu Angesicht - im Online-Kirchcafé. **Sonntags um 18.30 Uhr.** Zugangslink und Einwahldaten für die telefonische Einwahl finden Sie unter [www.luthergemeinde-ettlingen.de](http://www.luthergemeinde-ettlingen.de)

## Obst- und Gartenbauverein Oberweier e.V.

### Eine Zukunft für den Obst- und Gartenbauverein

Auch der OGV leidet unter der Corona-Pandemie. Nachdem wegen der Infektionslage 2020 keine Hauptversammlung möglich war und auch 2021 bis jetzt keine Versammlung anberaumt werden konnte, sind die Wahlen für eine neue Verwaltung bereits seit 2 Jahren überfällig.

Sobald es die Lage ermöglicht wird ein Termin hierfür festgesetzt. Der Vorsitzende Mario Petzold wird sich aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zur Wahl stellen. Die restliche Verwaltung tritt nun auch kürzer. Vielen Dank für das jahrelange Engagement! Der Obst- und Gartenbauverein ist bereit für einen Generationswechsel und sucht Menschen, die Lust haben, den Verein in die Zukunft zu tragen. Der Anbau von eigenem Obst und Gemüse ist wieder voll im Trend, überall boomen Projekte, die uns die Natur näher bringen. Die neuen Generationen sind umweltbewusst und wieder naturverbundener. Lass uns das Wissen um den Gartenanbau, die Gartenkultur, die Kräuterkunde und die Streuobstwiesenpflege bewahren, auf dass es nicht verloren geht. Wir freuen uns auf Menschen, die ihre Erfahrung und ihr Wissen teilen möchten, auf Menschen, die neue Ideen und Projekte mitbringen und auch auf solche, die gerade mit dem eigenen Garten/Gemüsebeet/Streuobstwiese anfangen möchten. Der Obst- und Gartenbauverein möchte ein Treffpunkt werden, bei dem Groß und Klein von den Erfahrungen und der Experimentierfreude der anderen profitieren können.

Bist Du Bereit für den nächsten Schritt?

Melde Dich bei Judith Kunz, Berta Riera oder per E-Mail: [ogv-oberweier@gmx.net](mailto:ogv-oberweier@gmx.net).

## Stadtteil Schlüttenbach



### VHS Außenstelle Schöllbronn/Schlüttenbach

#### Aktuelle Angebote

##### G3333 Online:

##### Starte in den Sonntag mit Yoga

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04., jeweils 09 - 10 Uhr

Starte mit kraftvollen, harmonischen und fließenden Yoga-Bewegungen energiereich in den Sonntag! Alle Übungen sind für Einsteiger gut geeignet und vermitteln Freude an gesunder Bewegung für Körper & Geist.

Benötigt wird:

Bequeme Kleidung, Yogamatte

##### G3334 Online: Das Beste aus Functional Fitness & HIIT & BBP für einen kraftvollen Sonntag

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04.,

jeweils 10:30 - 11:30 Uhr

Nutze den Sonntag für ein schönes Workout und starte in den Vormittag mit einer starken Mischung aus drei Elementen: zum Einstieg eine Ganzkörper-Erwärmung mit Elementen aus Aerobic & Functional Fitness, dann der Übergang zu einem kraftvollen Mittelteil mit Übungen aus dem intensiven Intervalltraining (HIIT) und zum Abschluss der perfekte Ausklang mit einer Serie für Bauch-Beine-Po (BBP).

Benötigt wird:

Bequeme Kleidung, Yogamatte

##### A1407 Präsenz: Line Dance für Anfänger

5x dienstags, 13.04. - 11.05., jeweils 16:00 - 17:15 Uhr, Alte Schule Schlüttenbach

Line Dance ist ein Tanzstil, der aus den USA kommt. Er wird in Gruppen sowohl in einer Linie (line) nebeneinander als auch in mehreren Reihen hintereinander getanzt. Ursprünglich ist diese Tanzform aus der Country Music entstanden. Country Music bildet neben Pop- und Rock-Rhythmen auch heute noch den Schwerpunkt beim Line Dance.

In diesem Kurs wird jede Schrittfolge einzeln erklärt und nacheinander zusammengesetzt, so dass eine kleine Choreographie entsteht. Der Line-Dance Kurs ist für jede Altersgruppe, für Frauen und Männer gleichermaßen, geeignet. Ein fester Tanzpartner wird nicht benötigt. Tanzerfolge sind garantiert.

#### Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar)

Tel. 07243 101-484/-483,

Fax 07243 101-556

E-Mail: vhs@ettlingen.de,

Homepage: www.vhsettingen.de

## Musikverein Lyra Schöllbronn e.V.

### Altpapier-Sammlung verschoben

Aufgrund der aktuell geltenden Einschränkungen ist es uns leider nicht gestattet, die geplante Sammlung am kommenden Samstag (20.03.) durchzuführen. Wir sind aber zuversichtlich, dass dies recht bald möglich sein wird, so dass wir uns entschlossen haben, eine Sonder-Sammlung dann **kurzfristig** durchzuführen, sobald es die Vorgaben zulassen.

Aus diesem Grunde bitten wir erneut darum, das gesammelte Altpapier nicht anderweitig zu entsorgen, sondern noch eine kurze Weile aufzubewahren. Wir brauchen Ihre Unterstützung und den Erlös dieser Sammlung für den Fortbestand unseres Vereins. Wir versichern: Die Aktivitäten und Jugendlichen kommen sofort vorbei, sobald dies möglich ist.

Vielen Dank im Voraus.

Im Vertrauen auf eine baldige Besserung der Situation zum Vormerken die weiteren Termine in 2021: **Sonder-Termin** sobald möglich. Dann am 3. Juli, 9. Oktober und 11. Dezember.

### Spendenaufruf:

Selbstverständlich steht es Ihnen frei, die Arbeit unserer Vereinsjugend mit einer kleinen Spende zu honorieren und so die aktuelle Entwicklung und den Ausfall zu kompensieren. Eine solche Spende an den Verein ist steuerlich absetzbar. Es werden 50 % des Betrages mit der Steuer verrechnet. Bei Spendenbeiträgen bis 200 Euro reicht als Nachweis der Kontoauszug aus. Liegt die Spendenhöhe über diesem Betrag, erhalten Sie einen separaten Nachweis vom Verein. Spendenkonto des Musikvereins bei der Volksbank Ettlingen eG:  
DE31 6609 1200 0007 1573 04.

## Stadtteil Schöllbronn



### Ortsverwaltung

#### Friedhof Schöllbronn

##### Erweiterung Kolumbarien Feld 15

Auf dem Friedhof Schöllbronn gibt es nun weitere Kolumbarien, sie sind ein zusätzliches Bestattungsangebot auf dem Friedhof Schöllbronn, das große Nachfrage hat. Die ersten beiden Stelen-Ensembles mit 28 Plätzen wurden 2017 errichtet und sind bereits belegt. Eine Erweiterung im bestehenden Feld 15 wurde durch das Stadtbauamt geplant und umgesetzt. Mit den vier zusätzlichen Ensembles entstehen 56 weitere Urnenkammern.

Diese Form der Bestattung eignet sich, wenn keine Angehörigen eines Verstorbenen

da sind oder wenn die Angehörigen weiter entfernt leben und das Grab nicht pflegen können. Die Kolumbarien sind verhältnismäßig neu in unserer Friedhofskultur. Im Hinblick auf die Gesamterscheinung unserer Friedhöfe als Orte der Ruhe, der Trauer und des Gedenkens, aber auch als grüne Oasen, ist eine breite Mischung an Angeboten wichtig, die getragen wird von einer gärtnerisch gestalteten Gesamtanlage. In diese ordnet sich das neue Angebot ein.



### Kooperation von Stadtwerken und stadtmobil:

#### Zwei neue Ladepunkte mit angeschlossenem e-Carsharing-Angebot

Am Mittwochnachmittag vergangener Woche trafen sich die Ortsvorsteherin von Schöllbronn, Gabriele Wurster, Oberbürgermeister Johannes Arnold und der Geschäftsführer der Stadtwerke Ettlingen (SWE), Jochen Fischer, sowie dessen Mitarbeiter Florian Kraft zur symbolischen Inbetriebnahme der neuen SWE-Ladestation für Elektrofahrzeuge. Das Besondere: Auf einem der beiden reservierten Stellflächen am Gebäude der Ortsverwaltung Schöllbronn in der Zehntstraße steht nun dauerhaft auch ein vollelektrischer Renault ZOE der SWE zur Verfügung, der im Carsharing-Verfahren geliehen werden kann. Das Projekt geht auf eine Initiative der SWE zurück, die im Rahmen eines Förderprogramms des Bundesverkehrsministeriums die elektromobile Infrastruktur in Verbindung mit einem Carsharing-Projekt in Ettlingen und der Region ausbaut.

Die Station verfügt über zwei Anschlüsse: Einen für das Leihfahrzeug und einen öffentlichen für private Elektroautos. Alle markt gängigen Elektrofahrzeuge können dort geladen werden, mit einer Ladeleistung von bis zu zweimal 22 Kilowatt, was ein schnelles Beladen der Elektroautos erlaubt. Standardgemäß sind die Ladepunkte mit Steckern Typ 2 ausgestattet.

„Ich freue mich, dass wir mit diesem Angebot in Schöllbronn einen Anreiz für mehr emissionsarme und leise Fahrzeuge geben können“, sagte Ortsvorsteherin Gabriele Wurster und ergänzte, „auch wir als Verwaltung möchten das Fahrzeug für Dienstfahrten verwenden“.

Je mehr Ladesäulen im öffentlichen Raum installiert werden, desto interessanter wird die Anschaffung eines solchen Fahrzeugs.



(v.l.s.n.re.) OB Johannes Arnold, Florian Kraft, SWE, Ortsvorsteherin Gabriele Wurster und SWE-Geschäftsführer Jochen Fischer.

„Die öffentlichen Elektro-Ladesäulen bedeuten für die Bürgerinnen und Bürger die Sicherheit, elektrisch immer mobil sein zu können“, betont Oberbürgermeister Johannes Arnold. Zudem wolle man eine Alternative für das eigene Fahrzeug oder zumindest für den Zweitwagen bieten.

„Neben unserem Angebot zu Bio-Erdgas als Kraftstoff setzen wir auf Elektromobilität als Teil einer umweltschonenden Verkehrswende“, sagte SWE-Geschäftsführer Jochen Fischer. „Um wirklich eine CO2-freie Elektromobilität zu ermöglichen, liefern wir über unsere Ladestationen ausschließlich Ökostrom“.

Im Rahmen einer Kooperation mit den SWE kümmert sich stadtmobil aus Karlsruhe um die Kundenbetreuung, die Verwaltung und die Abrechnung der Elektrofahrzeuge. Der Ausbau der E-Mobilität in der Region durch die SWE wird im Rahmen der Förderrichtli-

nie Elektromobilität vor Ort mit mehr als 140.000 Euro durch das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur gefördert. Denn die Investitionen sind nicht unerheblich: Die Kosten der Ladesäule inklusive der gesamten notwendigen Infrastruktur belaufen sich auf insgesamt rund 15.000 €, der neue Elektro-Kleinwagen vor Ort kostet rund 23.000 Euro.

Alles, was der Kunde dazu benötigt, ist eine SWE-Ladekarte, die auch bei den SWE beantragt werden kann. Durch die Kooperation der SWE mit dem E-Ladnetzwerk „intercharge“ können Elektroautofahrer ab sofort europaweit an jeder Ladestation zu den Roaming-Preisen der SWE „tanken“.

Die Schöllbronner Stromkunden der SWE bekommen übrigens beim SWE e-Carsharing-Dienst Vergünstigungen: Sie zahlen keinen Teilnahmebeitrag für die ersten drei Monate und erhalten eine Fahrtgutschrift über 30 Euro.

am Ende rundum wohl zu fühlen, schließt die Stunde mit Atem- und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Gymnastikmatte, kleines Handtuch

#### Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar)

Tel. 07243 101-484/-483,

Fax 07243 101-556

E-Mail: vhs@ettlingen.de,

Homepage: www.vhsettlingen.de

## TSV Schöllbronn

### Abt. Breitensport

#### Trainer/Trainerin gesucht

Wir suchen für unsere ehrgeizige und durchmischte Geräteturngruppe einen motivierten Trainer/ eine motivierte Trainerin zum nächstmöglichen Zeitpunkt.

Die Gruppe besteht derzeit aus Mädels im Alter von 10-24 Jahren und trainiert wöchentlich.

Du bist selbst Turner/Turnerin (gewesen) und hast Lust, in diesem Bereich als Trainer weiter tätig zu sein? Oder Du bist einfach sportlich und hast Lust, Neues dazulernen und möchtest dich gerne bei uns in der Gruppe als Trainer engagieren? Dann würden wir uns freuen, wenn Du Teil unseres Teams wirst.



Plakat: TSV Schöllbronn

## VHS Außenstelle Schöllbronn/Schluttenbach

### Aktuelle Angebote

#### G3333 Online:

##### Starte in den Sonntag mit Yoga

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04.,  
jeweils 09-10 Uhr

Starte mit kraftvollen, harmonischen und fließenden Yoga-Bewegungen energiereich in den Sonntag! Alle Übungen sind für Einsteiger gut geeignet und vermitteln Freude an gesunder Bewegung für Körper & Geist.

Benötigt wird:

Bequeme Kleidung, Yogamatte

#### G3334 Online: Das Beste aus Functional Fitness & HIIT & BBP für einen kraftvollen Sonntag

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04.,  
jeweils 10:30-11:30 Uhr

Nutze den Sonntag für ein schönes Workout und starte in den Vormittag mit einer starken Mischung aus drei Elementen: zum Einstieg eine Ganzkörper-Erwärmung mit

Elementen aus Aerobic & Functional Fitness, dann der Übergang zu einem kraftvollen Mittelteil mit Übungen aus dem intensiven Intervalltraining (HIIT) und zum Abschluss der perfekte Ausklang mit einer Serie für Bauch-Beine-Po (BBP).

Benötigt wird:

Bequeme Kleidung, Yogamatte

#### A1401 Präsenz: Rückenfit - Präventive Ausgleichsgymnastik

7x donnerstags, 15.04.-24.06.,  
jeweils 18:15-19:15 Uhr,

Pfarrsaal St. Bonifatius Schöllbronn

Bewegungsmangel, einseitige Alltagsbewegungen und eine untrainierte Muskulatur begünstigen das Entstehen von Rückenschmerzen. Durch die Teilnahme an diesem Kurs können Sie dem aktiv entgegenwirken bzw. bereits bestehende Probleme lindern. Der gesamte Halte- und Stützapparat wird mit funktionellen Kräftigungs- und Dehnübungen trainiert. Dadurch wird Ihre Wirbelsäule stabilisiert, die Körperhaltung verbessert und Ihre Beweglichkeit gesteigert. Sie erhalten außerdem viele Tipps zu rückengerechten Alltagsbewegungen. Um sich

Deine Aufgaben sind einerseits die aktive Mitarbeit in den Kinder- und Jugendsportgruppen und im Kinder- und Jugendfußball wie auch die Organisation von Kinder- und Jugendsportveranstaltungen. In der Schule hast du die Möglichkeit der Organisation und Durchführung eigener Sport-AGs und Sportveranstaltungen. Außerdem betreust du gemeinsam mit den Lehrern die regulären Sportstunden.

Interesse? Dann melde dich bei Tanja Murawski (E-Mail: [t.murawski@tsv-schoellbronn.de](mailto:t.murawski@tsv-schoellbronn.de)) Mehr Informationen findest du unter: [www.freiwilligendienste-im-sport.de](http://www.freiwilligendienste-im-sport.de) [www.bwsj.de](http://www.bwsj.de) [www.tsv-schoellbronn.de](http://www.tsv-schoellbronn.de)



Grafik: TSV Schöllbronn

### TSV PANORAMA IST WEITERHIN FÜR EUCH AM HERD

Leider müssen die Gaststätten ja weiterhin geschlossen bleiben.

Erlaubt ist nur „Essen 2 Go“.

Unser TSV PANORAMA ist davon auch betroffen. Unterstützt mit euren Bestellungen unsere Gastronomie.

Das TSV PANORAMA bietet weiterhin eure Lieblingsgerichte zum Abholen an.

Das PANORAMA ist von Dienstag bis Sonntag zu den üblichen Öffnungszeiten unter 07243/29143 erreichbar.

Familie Kufalis freut sich bereits heute auf ihre Bestellungen.

### Musikverein Lyra und j.mv Schöllbronn e.V.

#### Altpapier-Sammlung verschoben

Aufgrund der aktuell geltenden Einschränkungen ist es uns leider nicht gestattet, die geplante Sammlung am kommenden Samstag (20.03.) durchzuführen. Wir sind aber zuversichtlich, dass dies recht bald möglich sein wird, so dass wir uns entschlossen haben, eine Sonder-Sammlung dann **kurzfristig** durchzuführen, sobald es die Vorgaben zulassen.

Aus diesem Grunde bitten wir erneut darum, das gesammelte Altpapier nicht anderweitig zu entsorgen, sondern noch eine kurze Weile aufzubewahren. Wir brauchen Ihre Unterstützung und den Erlös dieser Sammlung für den Fortbestand unseres Vereins. Wir versichern: die Aktiven und Jugendlichen kommen sofort vorbei, sobald dies möglich ist. Vielen Dank im Voraus.

Im Vertrauen auf eine baldige Besserung der Situation zum Vormerken die weiteren Termine in 2021: **Sonder-Termin** sobald möglich. Dann am 3. Juli, 9. Oktober und 11. Dezember.

#### Spendenaufruf:

Selbstverständlich steht es Ihnen frei, die Arbeit unserer Vereinsjugend mit einer kleinen Spende zu honorieren und so die aktuelle Entwicklung und den Ausfall zu kompensieren. Eine solche Spende an den Verein ist steuerlich absetzbar. Es werden 50 % des Betrages mit der Steuer verrechnet. Bei Spendenbeiträgen bis 200 Euro reicht als Nachweis der Kontoauszug aus. Liegt die Spendenhöhe über diesem Betrag, erhalten Sie einen separaten Nachweis vom Verein. Spendenkonto des Musikvereins bei der Volksbank Ettlingen eG: DE31 6609 1200 0007 1573 04.

### Stadtteil Spessart



### Ortsverwaltung

#### Vollsperrung

Die Schottmüllerstraße ab der Einmündung Hohl- bis zur Einmündung Hauptstraße ist vom 29. März bis 1. April voll gesperrt, weil ein Fertighaus via Mobilkran aufgestellt wird. Eine Umleitung für diese Zeit ist ausgeschildert.

#### Fundsachen

Bei der Ortsverwaltung Spessart wurde eine Kinderuhr (Scout) abgegeben. Gefunden an der Bushaltestelle "Schottmüllerstraße" in KW 9.

Öffnungszeiten der Ortsverwaltung:

Montag: 13 - 19 Uhr

Dienstag: 8 - 12 Uhr

Mittwoch: 8 - 12 Uhr u. 12.30 - 16.30 Uhr

Donnerstag: 9 - 13 Uhr

Freitag: 7 - 13 Uhr

Tel: 07243/ 2286

### VHS

#### Aktuelle Angebote

##### G3333 Online:

##### Starte in den Sonntag mit Yoga

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04.,

jeweils 09-10 Uhr

Starte mit kraftvollen, harmonischen und fließenden Yoga-Bewegungen energiereich in den Sonntag! Alle Übungen sind für Einsteiger gut geeignet und vermitteln Freude an gesunder Bewegung für Körper & Geist.

Benötigt wird:

Bequeme Kleidung, Yogamatte

##### G3334 Online: Das Beste aus Functional Fitness & HIIT & BBP für einen kraftvollen Sonntag

3x sonntags, 21.03./28.03./04.04., jeweils 10:30-11:30 Uhr

Nutze den Sonntag für ein schönes Workout und starte in den Vormittag mit einer

starken Mischung aus drei Elementen: zum Einstieg eine Ganzkörper-Erwärmung mit Elementen aus Aerobic & Functional Fitness, dann der Übergang zu einem kraftvollen Mittelteil mit Übungen aus dem intensiven Intervalltraining (HIIT) und zum Abschluss der perfekte Ausklang mit einer Serie für Bauch-Beine-Po (BBP).

Benötigt wird:

Bequeme Kleidung, Yogamatte

#### A1500 Präsenz: Stressfrei in 90 Sekunden mit der 90-Sekunden-Reise nach innen

Mittwoch, 28.04., 18:30-20:20 Uhr, Rathaus Spessart

Sind Sie auf der Suche, möglichst schnell Ihren Stress abbauen zu können? Wünschen Sie sich mehr Gelassenheit und ein entspanntes, achtsames Leben mit viel Genuss und Wohlergehen? Möchten Sie wissen, wie Sie sich in 90 Sekunden entstressen, zu Ruhe und Ausgeglichenheit finden?

Mit der 90-Sekunden-Reise nach innen wurde eine Methode entwickelt, die Entspannung zu jeder Zeit und an nahezu jedem Ort möglich macht. Es ist eine Kombination aus entspannenden Atemübungen, harmonisierenden Mudras (Fingeryoga) und Anspannungs- und Loslassübungen (ähnlich der Progressiven Muskelentspannung).

#### Informationen, Anmeldung, Preise:

Geschäftsstelle der Volkshochschule Ettlingen (momentan nur telefonisch oder per E-Mail erreichbar)

Tel. 07243 101-484/-483,

Fax 07243 101-556

E-Mail: [vhs@ettlingen.de](mailto:vhs@ettlingen.de),

Homepage: [www.vhsettlingen.de](http://www.vhsettlingen.de)

### Altenwerk St. Antonius

#### Wir bleiben in Kontakt...

#### Zeit – eine Zeit für mich!

Der richtige Umgang mit der Zeit ist eine der wertvollsten Fähigkeiten, die es gibt. Die Zeit aber weiß manchmal nicht, was sie will. Mal zieht sie sich in die Länge und mal rast sie an uns vorbei. Was uns aber am meisten im Umgang mit der Zeit fehlt, ist Gelassenheit. Wie kann man die Zeit sinnvoll nutzen und wie übersteht man auch schwierige Zeiten.

Gerade in der derzeitigen Situation ist es wichtig, den Kopf nicht hängen zu lassen, sondern mit erhobenem Kopf interessiert schauen, was möglich ist, jeden Tag etwas suchen das Freude macht – oder einfach mal das eigene Spiegelbild anlächeln...

Der römische Philosoph Seneca sagt es so: Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.

Jeder empfindet Zeit anders und geht unterschiedlich mit ihr um. Sich von der Zeit unterdrücken zu lassen wäre der falsche Weg. Die Zeit, die wir haben müssen wir gelassen nutzen und das Beste aus ihr machen.

Als Anregung einige Schüttelwörter über die Zeit.

Welche Begriffe sind hier gemeint:

iktHke

iezrieFt

kedenuS

wgEitiek

fZkutun

Wir haben am Sonntag Laetare gefeiert, was „Freue dich“ bedeutet.

Die Mitte der Fastenzeit ist überschritten und Ostern kommt näher.

Das Team des Altenwerks St- Antonius wünscht Ihnen allen noch eine besinnliche Fastenzeit und schon jetzt die Vorfriede auf das kommende Osterfest.

## Musikverein Frohsinn Spessart

### Verwaltungssitzung

Am Montag, 22.03., findet um 19.30 Uhr die nächste Verwaltungssitzung statt und auch dieses Mal wieder, wie schon die letzten Sitzungen, in virtueller Form, da ein Treffen nach wie vor noch nicht möglich ist. Die Zugangsdaten bekommt jedes Verwaltungsglied rechtzeitig vorher.

## Carnevalverein Spessarter Eber (CSE) e.V.

### Jubiläumsfest - zum Dritten

Nachdem unser Jubiläumsmaifest 2020 wegen Corona bereits auf dieses Jahr verschoben werden musste, hat sich die Lage leider noch nicht so entspannt, wie wir das gerne gehabt hätten. Und darum verschieben wir halt nochmals auf das nächste Jahr und statt dem 33-jährigen feiern wir dann eben das 33+2 Jubiläum vom **13.-15. Mai 2022**.

Am Freitag, 13. Mai, starten wir mit den QueenKings und am Samstag, 14. Mai, kommen die BläckFööss, bevor am Sonntag, 15. Mai, mit dem traditionellen Maifest-Sonntag das Jubiläumsfest endet. Die bereits gebuchten Karten behalten ihre Gültigkeit.

Wir hoffen und wünschen uns sehr, dass wir die Veranstaltungen der Kampagne 2021/2022, seien es 11.11., Sitzungen oder Nachtumzug wie gewohnt durchführen können.

Und bis dahin passt auf Euch auf und bleibt gesund, damit wir spätestens im nächsten Jahr wieder Spaß und Freude teilen können.



**Wassonstnoch**  
interessiert

# Aus dem Verlag

## One-Pot mit Tomaten, Kidneys und Reis

Portionen: 2

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Nährwert: kJ/kcal 1773/423, Eiweiß 22 g,

Fett, 18 g,

Kohlenhydrate, 40 g

### Zutaten:

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili
- 1 EL Olivenöl
- 0,5 TL Zucker
- 1 kleine Dose Tomaten (400 ml)
- 150 ml Gemüsebrühe (ohne Zusatzstoffe)
- 240 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
- 20 g mediterrane Kräuter (tiefgekühlt oder frisch)
- 30 g Basmatireis
- Salz, Pfeffer
- 50 g Parmesan

Schalotten, Knoblauchzehe, Chili reinigen und fein schneiden. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch, Chili darin anbraten.

Nach 1 Minute Zucker und Basmatireis mitbraten. Tomatenstücke und Gemüsebrühe dazugeben und 12 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Kidneybohnen und Kräuter dazugeben und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Quelle: Kaffee oder Tee,

Mo. – Fr., 16.05 – 18.00 Uhr, im SWR

## 5 FAKTEN ZUM WILD

### Wildfleisch – lecker und aromatisch

**Wildfleisch ist nicht nur regional, sondern auch nachhaltig und gesund. Hier einige wichtige Fakten und Tipps rund um das Wild!**

1. Hirsch, Reh und Schwarzwild sind die gängigsten Fleischarten im Angebot. Wildschwein ist für Einsteiger ideal, weil es unserem gewohnten Fleischgeschmack am nächsten kommt. Wildfleisch ist beim Zubereiten nicht aufwändiger als anderes Fleisch, sondern wird wie bekannt gegart. Es kann kurzgebraten werden, zu Braten verarbeitet oder zu Gulasch.
2. Wild ist qualitativ hochwertig, weil das Tier idealerweise stressfrei geschossen worden ist. Das Fleisch enthält viele gesunde, ungesättigte Fette, weil die Tiere kein Mastfutter gefressen haben und sich viel bewegt haben. Immer mehr Jäger lassen außerdem das Fleisch gut reifen, damit es aromatisch schmeckt.
3. Wild ist sicher. Jäger und Tierärzte achten darauf, dass nur Fleisch von gesunden Tieren verkauft wird. Das von kranken Tieren oder radioaktiv belasteten Wildschweinen wird nicht angeboten.

4. Im Supermarkt gibt es fast nur Importware von Gatterwild, meist aus Neuseeland. Die Tiere leben in der Regel auf sehr großen Freilandfarmen und bekommen Futter. Das Fleisch ist meist von ordentlicher Qualität. Kenner ziehen einheimisches Wild vor.

5. Bei Jägern, Forstämtern und Wildmetzgereien kann man einheimisches, regionales Wildfleisch kaufen.

Bezugsadressen finden Sie im Internet unter [www.wild-auf-wild.de](http://www.wild-auf-wild.de)

Quelle: Kaffee oder Tee,

Mo. – Fr., 16.05 – 18.00 Uhr, im SWR

## Eiweißbrot

Eine Mischung aus Samen, gemahlene Mandeln, natürlich Eiern und Quark. Mehr brauchen Sie nicht für unser saftiges Brot mit knuspriger Kruste. Und es ist einfach und schnell zubereitet!

Zubereitungszeit: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: leicht

Rezeptautor/Rezeptautorin:

Christina SpeiBer-Eberhardinger

### Zutaten

#### Zum Bestreuen:

- 80 g Sonnenblumenkerne
- 80 g Amaranth, gepufft

#### Für das Eiweißbrot:

- 140 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Amaranth, gepufft
- 110 g Leinsamen
- 295 g blanchierte Mandeln, gemahlen
- 4 Eier (Größe M)
- 400 g Magerquark
- 24 g Schnittlauch, gehackt
- 12 g Petersilie, gehackt
- 9 g Salz
- 16 g Backpulver

#### Außerdem:

- 3 Pollerbrotenformen (à 123 mm Höhe und Ø 90 mm) oder 3 Konservendosen mit einem Abtropfgewicht 480 g

### Zubereitung

Hinweis: Für 3 Stück

1. Den Backofen auf 240 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden der Pollerbrotenformen mit Backpapier belegen, die Formen gut einfetten und mit jeweils 60 g Sonnenblumenkernen und gepufftem Amaranth bestreuen.
2. Für das Eiweißbrot in einer Schüssel Sonnenblumenkerne, gepufften Amaranth, Leinsamen, blanchierte gemahlene Mandeln, Eier, Magerquark, gehackten Schnittlauch, gehackte Petersilie, Salz und Backpulver gut vermischen.
3. Den Teig in drei gleich große Portionen teilen und in die vorbereiteten Brotenformen füllen. Mit den restlichen Sonnenblumenkernen und gepufftem Amaranth (jeweils 20 g) bestreuen.
4. Brote in den vorgeheizten Backofen schieben, Backofentemperatur auf 200 Grad einstellen und die Eiweißbrote 70 Minuten backen.
5. Nach dem Backen die Brote kurz auskühlen lassen, bevor man sie aus den Brotenformen löst.

Quelle: Kaffee oder Tee,

Mo. – Fr., 16.05 – 18.00 Uhr, im SWR